



Enrollados de Col China

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora 15 minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato ofrece una dulce mezcla de arroz integral (granos largos), piña jugosa, sabroso pollo y col china revuelto con salsa agridulce y envuelto en una hoja fresca y crujiente de lechuga romana.

Ingredientes

1 1/2 tazas arroz integral, granos largos, regulares, seco

1 3/4 tazas col china fresca, rebanadas en 1/4"

1 3/4 tazas pedazos de piña enlatados en 100% jugo

3 tazas pollo cocido en tiras (12 oz)

3/4 taza salsa agridulce

12 hojas de lechuga romana fresca

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	376
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	23 mg
Sodio	377 mg
Total de Carbohidrato	56 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	13 g
Vitamina D	5 IU
Calcio	71 mg
Hierro	2 mg
Potasio	364 mg
N/A - Información no está disponible	

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Frutas	1/4 taza
■ Vegetales	3/4 taza
■ Granos	1 1/2 onzas
■ Alimentos que contienen proteínas	1 onza

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Combine el arroz integral con 3 ½ tazas de agua en una olla grande y lleve a ebullición. Baje el fuego a lento. Cubra y cocine hasta que el agua se consuma, aproximadamente de 30 a 40 minutos. Esponje el arroz con un tenedor. También se puede usar olla arrocera puede ser usada con la misma cantidad de arroz integral y agua.
3. En un tazón mediano, combine el arroz integral, la col china, la piña, el pollo, la salsa agridulce y la salsa de soja.
4. Transfiera la mezcla a un molde para hornear de 8x8" rociado con aceite antiadherente en aerosol. Hornee a 350 °F por 30 minutos. Cocine a una temperatura interna de 165 °F o más alto por 15 segundos. (use un termómetro de alimentos para revisar la temperatura interna)
5. Coloque dos hojas de lechugas en un plato. Póngale encima a cada una ¾ de taza de relleno.

Opcional: Adorne con pimientos rojos en cubos. Doble los lados de la lechuga hacia el centro, enrolle como un burrito. Coloque la apertura hacia abajo. Sirva caliente.

Notas

Nuestra Historia

Estudiantes con una pasión por la comida fueron escogidos personalmente por su profesor de la ciencia para los alimentos. Los conocimientos culinarios del profesional en nutrición de su escuela y un "chef" local, en conjunto con las habilidades organizativas de un miembro de la comunidad, completaron este equipo de desafío de recetas. Ellos combinaron su amor por la comida, personalidades ingeniosas, e ideas asombrosas para crear una receta que los estudiantes disfrutarían.

El equipo utilizó la col china, un repollo chino de hojas verde oscuras, el cual es un vegetal nuevo para muchos

estudiantes. Ellos sabían que la presentación era clave para lograr que los estudiantes lo probaran.

Esta receta desafió a los estudiantes a probar algo nuevo. ¡Los Enrollados de col china no son tus enrollados típicos! Te permiten comer con tus manos enrollando lechugas crujientes rellenas de una deliciosa y nutritiva combinación de pollo, piña, arroz integral y por supuesto ¡la col china!

Winograd K-8 Elementary School

Greeley, Colorado

Miembros del equipo escolar

Profesional en Nutrición Escolar: Kara Sample, RD, SNS

Chef: Amanda Smith

Miembro Comunitario: Emily Wigington (AmeriCorps VISTA Volunteer)

Estudiantes: Jace K., Bethany V., Abraham A., and Amairani P

Note: La porción puede ser muy grande para niños pequeños y puede que no les sea fácil preparar el enrollado. El relleno también se puede servir sobre una hoja de lechuga romana.

Origen: Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes